

« Si un jour on te reproche que ton travail n'est pas un travail de professionnel, dis-toi bien que l'Arche de Noé a été construite par des amateurs et le Titanic par des professionnels »

LE PETIT HÉMI-LIEN 2020 « 24ème année »

Mensuel, annonceur de l'asbl G.E.H (Groupe d'Entraide pour Hémiplégiques) : 4-595970-84

N°11/2020 (novembre) Clap 235ème agrégation postale P 401132 Bureau de dépôt :

1390 Grez-Doiceau

SIEGE SOCIAL : 27, rue de l'Eglise St Pierre ♦ B. 1390 GREZ-DOICEAU

E-Mail : g.e.h@scarlet.be

☎ : 010 /81.68.46 (Mer. & Ven. Après-midi de préfér.) ♦ Banque : compte **IBAN** : **BE48 1149 0592 1427**

Antennes :

- 1- CHARLEROI ET REGION : Rue de la Dîme, 26 - 6120 NALINNES ☎ 071/21.68.28
2- LIEGE ET REGION : Rue Nicolas Lenoir, 83 - 4340 Villers-l' Evêque ☎ 04/257.65.56
3- MONS ET REGION : Rue A. Charrettes, 72 - 7390 QUAREGNON ☎ 065/88.51.24
4- OTTIGNIES : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42
5- WAVRE ET REGION : Av. Félix Lacourt, 130 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 010/22.29.34
6- NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59
7- NIVELLES ET REGION : Rue Aux Cailloux, 55 - 1401 BAULERS ☎ 067/21.79.05
8- ARLON ET REGION : Rue Norulle, 4 - 6700 TINTIGNY ☎ 063/44.46.79
9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.20

Chers amis,

- Comme vous avez dû l'entendre ou le voir, les mesures gouvernementales sont durcies en ce qui concerne les mesures liées au coronavirus.

Les cafés et restaurants sont fermés jusqu'au 19 novembre. Parce que nous tenons à préserver au mieux votre santé, nous avons donc dû nous résoudre à **annuler le repas annuel du dimanche 22 novembre prochain.**

Infos GEH

- Les membres « branchés » ont reçu un mail de **Thierry Carière** leur indiquant que le repas annuel du **dimanche 22 novembre était annulé.**

Mais nos retrouvailles auront quand même lieu...

En effet, à la lumière des encouragements exprimés par ceux qui se réjouissaient d'enfin pouvoir se revoir, nous pouvons déjà vous annoncer qu'il ne s'agit **que d'un report.** Après avoir prévenu le restaurant "Les 3 Clés" et obtenu son accord, nous y avons déjà réservé la date du **dimanche 28 mars 2021.** Nous accrochant à l'espoir que la situation aura, en ce début de printemps, évolué favorablement.

Nous espérons que les **"frileux à s'inscrire"** d'aujourd'hui trouveront alors l'élan et l'envie de nous rejoindre, nous permettant ainsi de faire avec eux la fête des retrouvailles.

Infos générales

- **Conseils nutritionnels pour les aînés :**

La prévention de la dénutrition : alimentation et hydratation adéquates sont essentielles. Les personnes qui ont une alimentation bien équilibrée ont tendance à être en meilleure santé avec un système immunitaire plus fort. L'alimentation doit être basée chaque jour sur une variété importante d'aliments frais et d'aliments non transformés

pour obtenir tout ce dont le corps a besoin pour assurer le bon fonctionnement des défenses immunitaires. Certains nutriments bien spécifiques, jouent un rôle pouvant optimiser ou même améliorer l'immunité, de façon à prévenir l'intrusion du coronavirus ou diminuer les complications graves de cette maladie.

-Priorité à une supplémentation en zinc

-importance d'un apport en vitamine D

-vitamine C indispensable en cas d'épidémie

-apport en probiotiques pour réduire les infections respiratoires (yaourts, kéfir, dérivés du soja, cornichons, olives...)

Ces quatre produits constituent la base incontournable d'une bonne immunité générale. Ils sont particulièrement complémentaires les uns des autres par leur action préventive et leurs propriétés vis-à-vis du système immunitaire. (Magazine c'est l'Aviq septembre 2020)

- **Conseils pour bien utiliser un masque buccal :**

Le masque doit être parfaitement adapté à votre visage. Optez pour un masque avec un pont nasal pour qu'il épouse votre nez. Veillez à ce que le masque touche également votre menton. Il peut sans problème dépasser le menton, mais vous devez le sentir contre votre peau à cet endroit.

Ne portez pas le masque sous le nez. Même quand vous respirez normalement, votre nez peut diffuser des gouttelettes. Il est important que le masque couvre à la fois le nez et la bouche.

Ne laissez pas le masque pendre autour du cou, de la nuque ou du bras. En effet, vous risqueriez de contaminer ces parties du corps.

Il est aussi important de se laver les mains avant de mettre et de retirer le masque, pour éviter la contamination.

Évitez de mouiller votre masque. Un masque humide est moins efficace. Dès lors, remplacez-le après 4h d'utilisation intensive (une longue conversation p. ex.) ou s'il est mouillé ou sali après le sport, en éternuant, etc. Nous conseillons d'avoir toujours sur soi plusieurs masques avec leurs filtres correspondants. Le cas échéant, vous pourrez alors toujours en changer pour un modèle propre.

Ne mettez pas votre masque au four à micro-ondes. Il circule en effet différentes techniques de désinfection, comme mettre le masque au four (à micro-ondes) ou au surgélateur, l'arroser d'eau de javel, etc. Ces méthodes ont surtout pour effet de risquer d'endommager le masque et même de menacer votre santé. Nous les déconseillons.

Laver le masque avec un produit de lessive reste la meilleure méthode pour désactiver le virus. Il est tout aussi déconseillé de mettre masque et filtre au séchoir. Un bon filtre vous garantit l'efficacité du masque (Test Santé octobre-novembre 2020)

- **M**ise en ligne d'un nouveau thème de l'**asbl Autonomia**: les Aides financières : Ce thème vous permettra de trier tous nos media (actualités, livres, vidéos, événements, associations, etc) pour ne garder que ceux en rapport avec les différentes aides financières disponibles.

Voici un résumé des problématiques abordées sur ce thème. Les aides financières mises à disposition pour les personnes en situation de handicap: allocations, remboursements de frais ou encore diminution de charges.

Ces aides ont des portées multiples: allocation à la tierce personne, remplacement de revenu, tarif social pour le téléphone, l'électricité et le gaz, ...

N'hésitez pas à essayer ce nouveau thème pour faciliter votre navigation !

Adresse: Avenue Pierre Van der Biest 70, 1150 Bruxelles, site internet : wal.autonomia.org



Humour

- **D**ans une école américaine, un enseignant demande à sa classe combien d'entre eux sont des fans de Trump. Ne sachant pas vraiment ce qu'est un fan de Trump, mais voulant être aimés de

l'enseignant, tous les enfants lèvent la main, à l'exception de Little Johnny.

L'enseignant demande à Little Johnny "Pourquoi as-tu décidé d'être différent...encore une fois ?"

Johnny : "Parce que je ne suis pas un fan de Trump."

Le professeur : "Pourquoi n'es-tu pas un fan de Trump ?"

Johnny : "Parce que je suis un démocrate".

Le professeur lui demande pourquoi il est démocrate.

Johnny : " Ma mère est démocrate et mon père démocrate, alors je suis démocrate".

Le professeur, agacé par cette réponse :

"Si ta mère était une idiote et ton père un crétin, qu'est-ce que cela ferait de toi ?"

Johnny : "Un fan de Trump"

- **U**n petit garçon se perd dans les couloirs d'un centre de remise en forme et se retrouve dans le vestiaire des femmes. Lorsqu'il est remarqué, toute la salle se met à crier, les femmes se dépêchant de se couvrir d'une serviette. Le petit garçon regarde tout ça avec surprise puis demande : « Qu'est-ce qui se passe ? Vous n'avez jamais vu un petit garçon avant ? »

- **L**e gouvernement demande de se serrer les coudes... Ça ne va pas, non ? Ça fait des mois qu'on se mouche dedans !

- **J**e suis dégoûté, c'est la première année où je ne pars pas aux Maldives à cause du Covid-19 ! D'habitude, c'est à cause de l'argent !

- **H**ier, ma femme est partie avec Roger, mon meilleur ami

- Depuis quand Roger est-il ton meilleur ami ?

- Hier...

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de novembre 2020** nous penserons : le **8** à Roland PINON, le **9** en mémoire de Michel LECLERCQ, le **11** à Jean-Paul DUMOULIN, le **19** en mémoire de Robert MASQUELIER ; le **26** à Monique De Plaen.

Même, et surtout, s'il leur est impossible de nous rejoindre, ils recevront comme d'habitude une petite attention du GEH par l'entremise de nos amis Marie-Jeanne et Jean-Claude ALSTEEN (081/21.21.90)

Si vous ne figurez pas encore dans notre liste, rien de plus facile ! Vérifiez et communiquez-nous votre date de naissance, par coup de fil ou courriel. Nous y apporterons toute la discrétion voulue. Nous savons que vous appréciez à chaque fois cette petite attention GEH.

Cotisation de 20.00 € au compte GEH BE 48114905921427 Exonération pour tout don de 40.00 € minimum